QUELQUES MOTS

SUR

CERTAINES HABITUDES

NUISIBLES A LA SANTÉ.

N° 30.
2.

THÈSE

présentée et publiquement soutenue à la Faculté de Médecine de Montpellier, le 20 *avril* 1836,

PAR

Frédéric Boyer,
de Jonquières, *Hérault*,

POUR OBTENIR LE GRADE DE DOCTEUR EN MÉDECINE.

MONTPELLIER,
J. MARTEL AÎNÉ, IMPRIMEUR DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE,
près la Préfecture, N° 10.

1836.

A MON PÈRE

ET

A MA MÈRE.

Respect, piété filiale.

F. BOYER.

A MON ONCLE ET A MES TANTES

RAUNIER.

Tendresse, reconnaissance.

Aux Mânes

DE MON ONCLE L'ABBÉ RAUNIER

ET DE MA TANTE HÉLÈNE BARRAS.

Votre mort a navré de douleur votre Elève ;
il conservera toujours le souvenir de vos bienfaits.

A TOUTE MA FAMILLE.

Attachement,

A MES FUTURS PARENTS.

Dévouement, affection,

F. BOYER.

QUELQUES MOTS

SUR

CERTAINES HABITUDES

NUISIBLES A LA SANTÉ.

Oportet ut is qui methodo mederi voluerit; consuetudinis atque insuetudinis plurimam habeat rationem, nisi velit, in re medica, in multis offendere.

Erasist. lib. 2. de paralysi (Galeni citatio).

I.

CONSIDÉRATIONS PRÉLIMINAIRES.

Le mot *habitude* a plusieurs acceptions en médecine : tantôt on l'emploie comme synonyme de complexion, de tempérament ; tantôt on s'en sert pour désigner la physionomie schématique, c'est-à-dire l'aspect particulier qu'offre tout individu relativement à son port, à son maintien, à ses attitudes (c'est l'*habitus*, le *facies propria* des Latins). Dans beaucoup de cas ce mot exprime les modifications générales ou partielles dues à la répétition fréquente des mêmes causes;

alors l'habitude est considérée comme effet ; mais le plus souvent on applique cette dénomination aux causes elles-mêmes de ces modifications. C'est précisément sous ce dernier rapport que nous envisagerons ici l'habitude ; elle ne sera pour nous que le retour fréquent ou la continuité d'actes et d'impressions toujours identiques et propres à modifier le corps d'une manière utile ou nuisible.

Dans les temps les plus reculés, les philosophes et les médecins ont reconnu l'empire de l'habitude sur l'homme, et les changements nombreux qui peuvent en être les produits. Par elle les dispositions primitives sont souvent transformées en dispositions tout-à-fait contraires, ou sont annihilées ; par elle l'homme peut, jusqu'à un certain point, résister à la fatigue, à la douleur et à l'action des climats divers ; par elle l'un des plus puissants ennemis des Romains était parvenu, contre son gré, à être réfractaire à l'action de plusieurs toxiques très-actifs ; par elle, enfin, la sensibilité vitale subit quelquefois des modifications si profondes, qu'on a vu des prisonniers vivre pendant plusieurs années dans des cachots infects.

Toutefois, s'il est vrai que les corps vivants aient la faculté de ne pas ressentir pathologiquement un grand nombre d'impressions faites

avec lenteur et souvent répétées, il n'est pas moins vrai que cette faculté a des limites, et qu'elle est souvent au-dessous dans la lutte qui s'établit entre la manière d'être du système et les agents capables de la modifier d'une manière nuisible.

Reconnaissons donc que, dirigée par l'hygiène morale, l'habitude peut devenir une source abondante de santé et de bonheur ; mais que, dans le cas contraire, elle est une cause fréquente des maux les plus graves. En vain l'homme adonné aux excès de tous les genres et aux manières de vivre les plus vicieuses invoque-t-il le pouvoir bienfaisant de l'habitude, et prétend-il, dans sa folie et ses déréglements, qu'elle est une *seconde nature*. Invariable dans ses lois, celle-ci prouve que ce n'est jamais impunément qu'on s'écarte trop des règles qu'elle a prescrites. L'habitude peut sans doute amoindrir l'action de plusieurs causes dangereuses ; mais elle ne saurait détruire entièrement les effets fâcheux de la plupart d'entre elles.

II.

Circumfusa. L'air est d'un besoin indispensable pour l'entretien de la vie. Son influence physique, rarement funeste à la santé des robustes

campagnards, devient quelquefois fâcheuse chez beaucoup de citadins efféminés qui, pendant les saisons froides, se tiennent sans cesse dans des appartements très-chauds et toujours hermétiquement fermés. On doit, au contraire, à moins que l'on ne soit malade ou très-âgé, s'accoutumer aux vicissitudes atmosphériques : c'est le moyen d'établir un utile balancement entre la transpiration pulmonaire et la transpiration cutanée.

L'air peut tenir en suspension une foule de substances impures et délétères, dont l'introduction dans l'économie par les voies respiratoires est une des causes pathogéniques les plus fréquentes. Nous savons très-bien qu'une longue habitude peut mettre à l'abri de l'action malfaisante d'un air infecté par des miasmes : ainsi, les habitants des Antilles sont épargnés par la fièvre jaune, tandis que cette affection se développe avec tant de facilité chez les Européens qui visitent pour la première fois ce climat brûlant. Mais la santé peut-elle être parfaite au milieu de conditions insalubres? N'a-t-on pas la preuve du contraire, quand on voit combien il est rare que les Américains, au teint jaune et *patate*, suivant leur expression, atteignent une grande longévité? Voyez les habitants des contrées marécageuses : en est-il un seul dont le teint

soit fleuri, et porte l'empreinte d'une constitution saine et robuste? En est-il beaucoup parmi eux qui vivent au-delà de 50 à 60 ans? Le séjour habituellement trop prolongé dans les amphithéâtres de dissection, est une cause très-active de plusieurs affections morbides; aussi, cette habitude, quoique digne des plus grands éloges, ne doit être prise qu'avec les précautions conseillées pour assainir l'air ou pour empêcher la putréfaction des cadavres. Personne n'ignore que Perrault mourut d'une fièvre maligne, qu'il gagna en disséquant un chameau en putréfaction; que les travaux anatomiques ont valu à Bichat la réputation la plus brillante et la mort la plus prématurée; que beaucoup de jeunes gens ont été victimes de leur ardeur pour les dissections. Cependant les progrès de la science, relativement aux moyens de conserver les cadavres et à ceux de remédier à l'insalubrité de l'air, rendent le séjour habituel des amphithéâtres moins dangereux qu'il ne l'était jadis.

Une erreur très-grande ou une coutume très-blâmable de la part d'un très-grand nombre de personnes, est de n'attacher aucune importance hygiénique au choix des habitations. L'observation journalière prouve qu'elles exercent sur la santé l'influence la plus marquée, et qu'il est une foule de causes qui peuvent nuire à leur

salubrité. Lorsque la position sociale le permet, on ne saurait trop éviter le séjour de celles qui sont basses, froides et humides, avec absence continuelle du soleil et circulation difficile de l'air. Il en est de même de celles où ce fluide est sans cesse vicié par des émanations animales, végétales et minérales, provenant de substances en putréfaction, ou de certains ateliers situés dans le voisinage, etc.

L'habitude de s'entourer de corps odoriférants devient quelquefois cause provocatrice de plusieurs maladies nerveuses, notamment de céphalalgie, de vertiges, de suffocations, d'accès asthmatiques, etc. Renfermées dans les appartements, les plantes agissent de plusieurs manières pour produire des effets fâcheux; elles peuvent les déterminer, soit par la nature ou l'intensité de l'odeur, soit par l'absorption de l'oxigène de l'air atmosphérique, soit par l'exhalaison de l'acide carbonique qui s'échappe non-seulement de la fleur elle-même, mais encore de toutes les parties du végétal.

III.

Applicata. Le désir de plaire et de régner sur les cœurs a été, dans tous les pays et dans tous les siècles, une des occupations les plus impor-

tantes de la vie de la femme. Aussi, pour atteindre ce but, son imagination, féconde en inventions de tout genre, lui a suggéré différents moyens, parmi lesquels les cosmétiques occupent un des premiers rangs. Ces préparations, qui, comme leur nom l'indique, ont pour objet d'embellir la peau, sont bientôt tombées au pouvoir des charlatans, qui les ont transformées sous mille formes variées, plus ou moins nuisibles à la santé.

L'art des cosmétiques remonte à l'antiquité la plus reculée. Le sulfure d'antimoine (d'après les livres saints) était un fard très-usité chez les Hébreux. Job, reprochant à une de ses filles d'être trop passionnée pour la parure et d'abuser d'un cosmétique antimonial, l'appelait *vas è stibio*.

Les dames romaines faisaient grand cas de l'art de conserver ou d'augmenter leurs agréments extérieurs. Pline, Ovide et quelques autres auteurs nous ont transmis diverses préparations employées pour la toilette.

Les dames chrétiennes des premiers siècles de l'église ne dédaignaient pas non plus l'usage de quelques cosmétiques. *Cum collyrio Christi*, leur disait saint Cyprien, *faciem abluere oportet, non autem cum stibio diaboli.*

Sans doute il est une foule de dégradations cutanées que l'art de guérir peut faire disparaître;

mais on ne connaît point de cosmétique capable

De réparer des ans l'irréparable outrage.

C'est en vain qu'on a prôné diverses merveilles pour effacer les rides de la vieillesse. La plupart de ces prétendus trésors de la toilette sont le plus souvent dangereux ou tout au moins inutiles. La prudence doit faire rejeter tous les cosmétiques dans lesquels entrent des substances minérales, telles que le plomb, l'arsenic, le mercure, le bismuth, l'antimoine, l'aluminium, etc. Si ces compositions minérales, qui sont des astringents et des répercussifs, font souvent disparaître les taches et plusieurs maladies éruptives, elles peuvent déterminer des métastases quelquefois très-dangereuses. On a vu des ptyalismes à la suite de l'emploi des cosmétiques faits avec des préparations mercurielles; on a vu aussi des ophthalmies, des phthisies pulmonaires, des hépatites, des gastrites, etc., succéder à d'autres applications de ce genre.

De tous les cosmétiques, le meilleur et le plus efficace est, sans contredit, l'eau fraîche et limpide. Cependant on peut en employer d'autres, lorsque la peau est devenue sèche par l'action simultanée de l'air et de la lumière, qu'elle est gercée par le froid, ou qu'elle est durcie et irritée par des pressions souvent réité-

rées. On se trouve bien, dans ces cas, de l'usage de certaines lotions mucilagineuses ou de certaines embrocations onctueuses.

Les substances caustiques qui entrent dans la composition des *dépilatoires* rendent très-dangereux l'usage ce ces moyens cosmétiques. Parmi les dépilatoires que l'on a préconisés, les seuls qui peuvent être employés sans danger sont les sucs de persil, d'acacia, de joubarbe, etc.; il n'en est pas de même du *rusma* des Orientaux, des trochisques d'arsenic, du sulfure de baryte, etc.

Du reste, plusieurs raisons nous portent à rejeter entièrement l'usage des dépilatoires : 1° parce qu'ils ne produisent pas les effets désirés, puisque les poils reviennent peu de temps après leur chute ; 2° parce qu'il faudrait qu'ils fussent tous caustiques pour être efficaces, et n'atteignissent que les bulbes pileux, chose qui est impossible. Nous avons vu survenir une inflammation érythémateuse très-violente au cuir chevelu et à la face d'un jeune homme, qui s'était appliqué une préparation de chaux vive sur le front, espérant avoir cette partie large et élevée ; les cheveux tombèrent, mais ne tardèrent pas à repousser.

La mode, *cette grande empérière du monde*, pour nous servir de l'expression de Montaigne, est loin de suivre toujours les règles de l'hygiène,

en ce qui concerne la manière de se vêtir. Parmi les modifications nombreuses qu'elle apporte à la forme et à la texture des habillements, la plus féconde en accidents graves est celle qui donne lieu à des constrictions sur les organes, portées au point de les irriter ou d'en gêner les fonctions.

Les anciens ne connaissaient point l'usage de la cravate ; ils laissaient libre cette région du corps où se trouvent non-seulement le conduit qui transmet l'air aux poumons et celui qui fait arriver les aliments à l'estomac, mais encore tant de vaisseaux et de nerfs. Néanmoins ils savaient la prémunir, dans les cas de catarrhe, contre le froid, au moyen d'une enveloppe qu'on appelait à Rome *focalé*. Ils auraient considéré comme ridicule de s'entourer le cou avec cette enveloppe, de se couvrir la tête, et même de porter des chausses dans l'état de santé. *Palliolum*, dit Quintilien, *sicut fascias et focalia, sola excusare potest valetudo*. A certaines époques, on a fait usage de cravates d'une énorme épaisseur. Percy rapporte qu'au sortir du terrorisme sanglant de 1793, les faquins ou fashionnables d'alors s'enveloppaient le cou avec des pièces entières de mousseline, parfois même avec un coussin piqué, soutenu par un échafaudage de mouchoirs.

Les cravates trop hautes, trop épaisses, trop serrées, doivent être généralement proscrites ;

elles peuvent nuire à tout le monde, surtout aux personnes qui ont le cou très-court, de larges épaules, la face habituellement très-colorée, ou qui sont sujettes à des ophthalmies, à des hémorrhagies nasales ou à des céphalalgies ; même observation doit être faite relativement aux cols. Il serait à désirer que les tissus qui servent à envelopper le cou fussent plus en rapport qu'ils ne le sont avec la température. En été, on devrait porter des cravates fort légères, très-basses et placées de manière à ne pas causer la plus légère constriction ; peut-être même serait-il mieux que la mode voulût qu'on n'en fît point usage dans cette saison ; en hiver, au contraire, elles sont fort utiles, et l'on devrait préférer celles qui garantissent le mieux du froid.

Lorsque l'on compare les modes actuelles pour les femmes avec la plupart des modes anciennes, on ne peut disconvenir que, de nos jours, le beau sexe soit vêtu plus agréablement et d'une manière plus conforme aux lois hygiéniques. Plusieurs parties de la toilette des dames nous paraissent pourtant encore blâmables : tels sont notamment les corsets, les ceintures trop serrées, les chaussures d'une étroitesse extrême, certains costumes de bal qui flattent la coquetterie, mais exercent des constrictions fâcheuses et laissent à découvert les épaules et le sein.

IV.

Ingesta. Frappé des suites fâcheuses de l'intempérance et des excès gastronomiques, le sage Salomon disait qu'ils avaient fait plus de victimes que les combats : *Plus occidit gula quam gladius.* A quelque degré que les modernes aient poussé les plaisirs de la table, ils n'ont pas même approché, dans leurs festins les plus somptueux, de l'extravagance de ces Romains qui engloutissaient au milieu de leurs orgies les productions de tous les pays alors connus. Ces terribles gastronomes se gorgeaient de tant d'aliments, qu'ils étaient obligés maintes fois de les rejeter ; ou bien ils se procuraient des vomissements par l'introduction des doigts ou d'une plume dans la gorge, afin de se préparer à de nouveaux excès.

L'usage habituel des substances alimentaires fortement assaisonnées et épicées est extrêmement nuisible aux personnes nerveuses, sanguines, très-irritables et d'une complexion sèche. Il en résulte souvent des gastralgies, des gastrites et diverses irritations qui peuvent provoquer le développement ou la manifestation de plusieurs sortes d'affections morbides.

C'est à tort que l'on a prétendu qu'Hippocrate recommandait de s'enivrer, ou de se livrer à

l'intempérance une fois par mois : cette maxime de gastronome ne se trouve point dans ses écrits, à moins qu'on ne s'étaie d'une réflexion commune à tous les médecins, savoir : qu'il ne faut jamais s'assujettir à un régime trop sévère dont il soit dangereux de s'écarter. Le Père de la médecine regardait, au contraire, la sobriété et le travail comme les moyens de conserver la santé. *Multos morbos multa fercula fecerunt,* disait justement Sénèque. L'intempérance des aliments comme des boissons est, en effet, l'une des causes pathogéniques ou provocatrices les plus actives.

Un grand nombre de penchants vicieux et de passions dérivent de l'intempérance et surtout de l'ivrognerie. En outre, il est rare que les individus qui s'y livrent parviennent à un âge avancé, ou ne soient tôt ou tard accablés de mille infirmités, entre autres de pléthore, de tremblements musculaires, d'impotence, d'apoplexie, de paralysie, de dyspepsie, de cachexies séreuses, d'abattement, etc. Les hommes qui, au contraire, savent se contenter d'aliments simples, de facile digestion, qui en proportionnent la quantité aux besoins du corps et ne se gorgent pas de boissons spiritueuses, jouissent, toutes choses égales, d'une santé bien meilleure et vivent plus longtemps. On pourrait citer l'empereur Auguste, le jurisconsulte Barthole, l'immortel Newton et

une infinité d'autres ; mais un des exemples les plus frappants de ce genre est celui du célèbre vénitien Cornaro, qui, dès l'âge de 25 ans, fut attaqué de maux d'estomac, de douleurs de côté, de fièvre lente et de la goutte. De nombreux traitements ne purent, dans l'espace de quinze années, le délivrer de ces maux. Enfin, rebuté par l'insuccès des remèdes pharmaceutiques, il y renonça tout-à-fait et s'imposa un régime sobre et simple. L'effet de ce genre de vie fut tel, que Cornaro recouvra la santé la plus brillante et vécut au-delà de 60 ans.

Les hommes d'étude doivent s'abstenir des excès de table, s'ils veulent remplir d'une manière parfaite les fonctions sublimes de l'esprit auxquelles ils se consacrent. Rien n'éteint l'imagination, ne dégrade la mémoire, et surtout n'abrutit davantage le jugement, que les excès continuels de table. Le cerveau n'est plus propre à servir le sens intime, lorsque l'estomac digère laborieusement, par suite de cet axiôme : *Duobus laboribus simul obortis, non in eodem loco, fortior obscurat alterum.*

L'usage modéré du vin est utile comme tonique aux personnes qui ont l'estomac débile ; mais sous le rapport hygiénique ce liquide n'est certainement pas indispensable ; il n'y a pas raison de s'en priver si on le supporte bien, qu'on

en ait l'habitude, qu'on le boive avec plaisir, qu'on n'en soit nullement incommodé et qu'on en use sobrement. La vie abstème convient en général aux individus dont l'estomac est très-irritable. Un préjugé très-nuisible aux agriculteurs et en général à tous les artisans, c'est de croire que le vin est une sorte de panacée pour donner des forces, que la vie serait presque impossible sans ce *précieux nectar*. Imbus de cette croyance, la plupart d'entre eux préfèrent acheter du vin que de faire un régime gras et substantiel.

Le café n'est pas pour beaucoup de gens un objet de fantaisie et de luxe, mais bien un véritable besoin. Cette plante, originaire de l'Arabie, inventée, suivant les Persans, par un ange pour rétablir la santé de Mahomet, a été d'abord mise en usage par les Orientaux : aujourd'hui elle fait les délices de tous les peuples qui la connaissent.

Il nous paraît qu'on a trop exagéré les avantages et les inconvénients du café. Pris avec modération, il peut être utile, en facilitant la digestion, en favorisant la transpiration, et en excitant légèrement l'action de tous les organes, surtout celle du cœur et du cerveau ; mais il est des cas où il peut être nuisible, comme chez les individus d'un tempérament sec, ardent, bilieux

ou sanguin, et principalement chez ceux qui ont le système nerveux très-irritable. Il doit être rejeté pendant la durée de toutes les maladies, hors celles où il peut convenir comme moyen thérapeutique.

Une habitude que l'on doit ranger parmi celles qui peuvent être préjudiciables à la santé, est l'usage fréquent des liqueurs alcooliques, avant, pendant ou après le repas, prises par les uns comme objet de sensualité, et par d'autres comme moyen propre à faire naître l'appétit et à donner des forces aux organes de la digestion. Nous avons connu des jeunes gens qui, croyant l'absinthe propre à donner de l'appétit, en buvaient avec excès, et qui, bien loin d'atteindre le but qu'ils se proposaient, finissaient par éprouver une dyspepsie complète, accompagnée de vomissements, de douleurs à l'épigastre, et d'autres symptômes propres à l'irritation gastrique ou à la gastrite elle-même.

Certaines personnes sont tellement assujetties à une heure fixe pour chaque repas, que le moindre retard ou le plus léger rapprochement les incommode ; on dirait que leur estomac obéit à un besoin devenu absolu. Une telle habitude expose à beaucoup plus de dérangements de la digestion que l'habitude contraire, parce qu'elle augmente la sensibilité de l'estomac, et lui pro-

cure des sensations ou des besoins impérieux auxquels il n'est pas toujours possible de satisfaire à la minute.

V.

Excreta. La négligence habituelle des moyens propres à favoriser les fonctions excrétoires de la peau, est une infraction très-blâmable aux lois de l'hygiène. L'habitude d'avoir le corps sale et crasseux expose aux catarrhes, aux maladies dartreuses, et à un grand nombre de dérangements fonctionnels, attendu que lorsque la transpiration insensible ne se fait pas, les autres organes, chargés de la désassimilation, peuvent, en raison de la solidarité qui les unit, devenir le centre de mouvements fluxionnaires plus ou moins actifs. Les bains de propreté sont donc utiles à tout le monde, à l'habitant des campagnes comme à celui des villes.

L'excrétion du mucus nasal et de la salive peut être beaucoup augmentée au moyen du tabac, plante originaire des Indes-Occidentales. L'usage très-modéré du tabac à priser n'est pas, en général, nuisible aux personnes qui en ont contracté l'habitude; il peut même être utile contre la migraine survenue après la suppression du mucus nasal. On a bien quelque raison de

l'accuser de détruire souvent l'odorat, d'irriter le pharynx lorsqu'il est porté par le renifflement ou l'aspiration dans cette cavité, de produire des suintements propres à inspirer du rebut, enfin d'être sans utilité dans presque tous les cas.

L'habitude de mâcher le tabac est aussi sale qu'inutile et parfois dangereuse. L'irritation qu'il produit sur la membrane buccale fait évacuer de grandes quantités de salive, ce qui est contraire à la digestion ; de plus, une partie de cette salive, imprégnée du principe narcotico-âcre de cette plante, est portée jusqu'à l'estomac, et occasionne, dans les premiers temps, du malaise, des nausées, des vomissements et la diarrhée. L'habitude, en faisant cesser ces premiers accidents, n'empêche pas le tabac d'irriter le tube digestif par son continuel picotement ; l'appétit devient languissant; les viscères, composant l'appareil de la digestion, exécutent mal cette fonction, et l'on voit beaucoup de *mâcheurs* finir par être atteints de gastrites, d'entérites et de diverses lésions organiques dans les premières voies. Heureusement cette habitude dégoûtante n'est guère en usage que dans les ports de mer, et elle tend à se perdre de jour en jour, même chez les matelots.

L'habitude de fumer des cigares n'a rien d'hygiénique. Si elle est un objet de mépris et

même d'horreur pour beaucoup d'individus, il en est un grand nombre d'autres pour qui elle est une sorte de *passe-temps*, un agréable délassement, une occupation dans l'oisiveté, une distraction dans l'ennui, une compagnie dans la solitude, une ressource dans l'adversité, une consolation dans l'infortune. Portée à l'excès, cette habitude a l'inconvénient de produire un ptyalisme dont la fréquence finit par nuire à la digestion et amener un état presque consomptif; elle est aussi très-nuisible aux personnes qui ont la poitrine très-délicate, l'estomac irritable, ou qui sont douées d'un tempérament nerveux.

L'habitude qu'ont quelques hypochondriaques de recourir fréquemment à des injections par l'anus et à des purgatifs, pour prévenir la constipation ou bien pour y remédier, est très-mauvaise. Ces moyens, dont l'action devient bientôt nulle par l'influence de l'habitude, ont en effet l'inconvénient d'affaiblir les intestins et de déranger les digestions. Il est des personnes qui, à chaque révolution lunaire, à chaque changement de saison, et à l'époque des solstices ou des équinoxes, ne manquent jamais de s'administrer un purgatif, dans le but de prévenir quelque maladie, et cela lorsque les fonctions digestives s'exécutent parfaitement et que tous les viscères sont dans le meilleur état. Il est prudent de ne

jamais recourir à la thérapeutique sans être déterminé par quelque évidente indication. L'habitude des purgatifs et des lavements, contractée sans nécessité, devient toujours surperflue tant qu'elle n'est pas funeste.

VI.

Gesta. Le sommeil et la veille sont aussi nécessaires l'un que l'autre à la vie de l'homme. Comment, en effet, pouvoir dormir continuellement et prendre de la nourriture? Comment le cerveau pourrait-il être dans une sorte d'éréthisme permanent sans devenir malade? Comment le corps ne ressentirait-il pas tout aussitôt l'état morbide d'un organe aussi essentiel à l'existence et aussi important dans la constitution générale du système?

Pour être salutaire, le sommeil ne doit pas excéder certaines bornes. Sa durée ne peut pas être soumise à des limites tracées rigoureusement. En général, six à huit heures suffisent pour un adulte; mais il en faut davantage pour les enfants. La diversité des tempéraments entraîne quelques différences dans l'étendue du temps qu'il faut consacrer au sommeil. Tissot parle d'un célèbre mathématicien, doué d'une constitution fort délicate, et qui, sur les vingt-

quatre heures dont le jour se compose, avait besoin d'en consacrer vingt au sommeil. Nous avons connu un magistrat de cette ville, d'un tempérament très-nerveux et très-débile, qui, plusieurs années avant sa mort, était très-souffrant lorsqu'il n'avait pas dormi au moins douze heures. Mais le plus souvent le sommeil excessif dispose à la pléthore.

Les veilles immodérées, comme l'excès contraire, offrent les plus graves inconvénients. Différentes causes physiques et morales peuvent contribuer à l'établissement de cette funeste habitude. Parmi les premières, on trouve tous les mouvements qui maintiennent l'économie dans un état d'agitation continuelle, l'usage des boissons échauffantes, telles que les liqueurs spiritueuses ; quant aux secondes, personne n'ignore que les travaux de l'esprit et les agitations de l'âme chassent le sommeil et tiennent le cerveau dans une excitation continuelle. Il est rare que l'ambitieux et le méchant puissent goûter les douceurs du sommeil.

Il est très-dangereux de se livrer à des exercices violents et forcés, ou à une irritation excessive. Les premiers portent une impression irritante dans toute l'économie, usent les forces, amènent un état d'épuisement et déterminent une vieillesse prématurée. Les inconvénients du

défaut habituel d'exercice sont : une espèce de torpeur générale, un *allanguissement* de toutes les fonctions, des congestions sanguines dans divers organes, l'hypochondrie, l'hystérie, etc. Mais la vie oisive ne produit pas seulement des maladies ; elle rend encore l'homme inutile à la société et donne naissance à presque tous les vices : c'est une source fatale d'où découlent de nombreuses calamités qui affligent l'espèce humaine.

VII.

Percepta. Plutarque a dit avec raison : *Un peu d'eau nourrit et fortifie les plantes ; une plus grande quantité les étouffe.* Il en est de même de l'esprit ; les travaux modérés le nourrissent, les travaux excessifs l'accablent.

Les études sont à l'âme ce que l'exercice et les travaux sont au corps ; elles sont utiles à la vie lorsqu'elles sont modérées. Les travaux poussés habituellement jusqu'à l'extrême fatigue sont très-nuisibles, et détruisent bientôt les constitutions les plus fortes. Il faut du relâche au moral comme au physique ; et l'homme n'est pas plus fait pour les contentions d'esprit continuelles que pour une action permanente : il serait aussi bien détruit par l'une que par l'autre.

Contenus dans de justes bornes, les exercices du sens intime n'abrègent pas les jours, ainsi que l'ont avancé quelques détracteurs des études scientifiques. Homère, Parménide, Hippocrate, Platon, Pythagore, Plutarque, Zénon, Galilée, Locke, Leibnitz, Newton, Boërhaave, Fontenelle, Voltaire, Morgagni, Sicard, Morellet, etc., sont morts dans une très-grande vieillesse; quelques-uns même vécurent plus d'un siècle.

CONCLUSIONS.

S'il est en général assez facile de prévenir les habitudes physiologiques ou morales, ou d'arrêter leurs progrès, lorsqu'elles ne font que de naître; il n'en est pas de même lorsque leur ancienneté les a changées en véri-

tables besoins ; elles triomphent alors des résolutions. Vainement elles exercent de l'influence sur la santé ; vainement la raison vient éclairer l'homme et lui montrer la voie qu'il doit suivre : il est souvent sage par théorie et fou par pratique. Le joueur qui a perdu une partie de sa fortune s'emporte contre le jeu et fait serment de ne plus s'y livrer : vain projet ! Il ne peut s'empêcher de se laisser séduire par l'amorce d'une nouvelle partie, et de s'exposer ainsi à perdre le reste de son bien.

Il est donc de la plus haute importance de faire de continuels efforts pour prévenir ces fléaux redoutables de l'espèce humaine ; et ce n'est qu'en remplaçant les habitudes vicieuses par d'autres d'un caractère entièrement opposé, que l'on peut espérer de faire goûter à l'homme une forte somme de félicité morale jointe à la vigueur corporelle. En effet, celui qui, dès l'enfance, a appris à

braver les saisons, à vivre et à se contenter du premier aliment qu'il rencontre; qui a exercé son corps aux privations et au travail, et ses organes à toute espèce d'impression; qui a su borner ses désirs et opposer un frein à ses passions, est le seul qui puisse connaître les jouissances d'un vrai bonheur.

SERMENT.

En présence des Maîtres de cette Ecole, de mes chers condisciples et devant l'effigie d'Hippocrate, je promets et je jure, au nom de l'Être Suprême, d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité dans l'exercice de la Médecine. Je donnerai mes soins gratuits à l'indigent, et n'exigerai jamais un salaire au-dessus de mon travail. Admis dans l'intérieur des maisons, mes yeux ne verront pas ce qui s'y passe; ma langue taira les secrets qui me seront confiés; et mon état ne servira pas à corrompre les mœurs, ni à favoriser le crime. Respectueux et reconnaissant envers mes Maîtres, je rendrai à leurs enfants l'instruction que j'ai reçue de leurs pères.

Que les hommes m'accordent leur estime, si je suis fidèle à mes promesses! Que je sois couvert d'opprobres et méprisé de mes confrères, si j'y manque!

FACULTÉ DE MÉDECINE

DE MONTPELLIER.

PROFESSEURS.

MESSIEURS :

DUBRUEIL, DOYEN.
BROUSSONNET.
LORDAT, *Examinateur.*
DELILE.
LALLEMAND, *Examinateur.*
CAIZERGUES, *Examinateur.*
DUPORTAL.
DUGÈS, *Suppléant.*

MESSIEURS :

DELMAS.
GOLFIN.
RIBES.
RECH.
SERRE, PRÉSIDENT.
BÉRARD.
RENÉ.

AGRÉGÉS EN EXERCICE.

VIGUIER.
KÜHNHOLTZ.
BERTIN.
BROUSSONNET.
TOUCHY.
DELMAS.
VAILHÉ.
BOURQUENOD, *Examinateur.*

FAGES.
BATIGNE.
POURCHÉ.
BERTRAND, *Suppléant.*
POUZIN.
SAISSET.
ESTOR, *Examinateur.*

La Faculté de Médecine de Montpellier déclare que les opinions émises dans les Dissertations qui lui sont présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.